

# すくわくプログラム3



## ①調味料には栄養がある？

今までは2グループに分かれて、活動を行っていましたが、最後の活動は、全員で行いました。

まずは、園庭で育てていた畑のブロッコリーとカリフラワーを収穫し、調理室に預けました。

その数日後、3色食品群のポスターを見ながら、「ブロッコリーやカリフラワー等の野菜は、緑の仲間だったね」「赤は骨や筋肉になるんだよね」等、食品のそれぞれにの栄養素やはたらきを確認していきました。次に「マヨネーズや味噌などの調味料には、栄養はあると思う？」と聞くと「ある」と答えた子も多く、「味噌は大豆からできているよ」「マヨネーズは卵だよ」と表を見ながら理解していました。調味料にも栄養があることを実感した子ども達です。



## ②すくわく楽しかったね



最後に、収穫したブロッコリーとカリフラワーを、ナイフを使って切る調理活動をし、それに味噌とマヨネーズを使って食べることにしました。

「ねこの手だよ」と言いながら、左手で野菜を押さえながら、右手でナイフを持って1人2回ずつ切っていました。

切った野菜は、味噌とマヨネーズ（実際は卵を使わないマヨドレ）を付けて食べました。「これは僕が切ったんだ」「いつもは苦手なんだけど食べられたよ」と自分達で調理したことで食べる意欲にも繋がったようです。「いつも作ってくれる調理の先生すごいね」と改めて感謝しながら食べることができました。

生きていく上で切っても切り離せないものが“食”であり、その“食”について探求活動を進めていきました。

“食”に対する興味を引き出し、観察、実験、調理、味見などの体験学習を通して、味覚や栄養についても学び、健康な食事の重要性を感じながら、食や食に関わる人への感謝の気持ちが、より深まったように思います。

エプロンなどのご用意ありがとうございました。



(作成者：伊藤 詠子)